THỌ QUÁN NIỆM XỨ (2) 08.09.2016
<blockquote>Kalama tri ân bạn nghianguyenntn ghi chép.</blockquote>
[14/10/2021 - 12:09 - nghianguyenntn]
Mình cần biết tất cả các chi tiết về cái gọi là thọ uẩn thì mình mới có thể quan sát, quán chiếu, nhận diện, có được sự lợi lạc từ sự quán chiếu đó, chứ mình cứ mơ hồ thì cũng không đi xa được. Chưa kể là đi lộn, đi sai đường.
Đối với hành giả tu tập pháp môn quán thọ, thì có tất cả là 4, thân, thọ, tâm, pháp. Thì thân đã học xong. Và cũng nói thêm cái chữ xong rồi ở đây có nghĩa là 1 mức tương đối thôi, mai này khi học qua Trung bộ thì gặp lại bài Kinh Tứ niệm xứ thì chúng ta sẽ quay lại. Thì chúng tui cũng nói rõ luôn là cái thân quán mà quý vị được nghe nó chưa có hết, chẳng hạn như về hơi thở. Chưa hết vì 1 phần sẽ nằm trong cuốn sách chúng tui sẽ in, 1 phần nữa là kinh nghiệm của các thiền sư thì biết học sao cho hết. Nên 1 phần căn cứ trong chú giải, 1 phần trong các sách thiền, chỉ 1 phần căn bản thôi. Chứ riêng phần hơi thở chúng ta phải học riêng có khi 1 tháng.
Đối với hành giả tu tập pháp môn quán thọ, trong quán niệm xứ, có nhiều cách kể, nhưng mình phải biết về thọ, nhưng trong trường hợp hành giả không phải là người tinh thông giáo lý, hoặc hành giả muốn đơn giản thì chỉ cần quan tâm đến 2 thọ thôi, đó là thân thọ và tâm thọ. Thân thọ tức là những cảm giác trên tấm thân sinh lý của mình, nóng, lạnh, ngứa, tê, mỏi, mát, thoải mái, dễ chịu. Còn tâm thọ là cảm giác vui, dễ chịu, giận hờn của tâm, cảm giác của tâm sân, tham, thiện thì đó gọi là tâm thọ. Vào ngày nóng nực mà mình có luồng gió mát thổi tới thì lúc đó cả thân tâm mình đều được thoải mái, nhưng cũng có lúc thân được thoải mái nhưng mà tâm của mình nó nghĩ tưởng cái gì đó cũng làm cho mình khó chịu.
Chúng tôi nhắc lại, đôi khi thân này dễ chịu nhưng mà tâm mình vì 1 lý do nào đó có liên tưởng gì đó mà nó khó chịu. Nhiều lúc thân mình khó chịu, nó đang đau khổ nhưng nếu tâm của mình khéo tu tập, có niệm, có tuệ thì đôi khi mình lại được dễ chịu. Ví dụ mình đang đau, đang nhức răng, đau bao tử nhưng nếu mình sống chánh niệm miên mật, dày đặc, kiên cố, vững chải thì mình an lạc về tâm, thân có đau nhưng tâm được an lạc. Chứ không phải lúc nào thân đau thì tâm cũng khổ theo thì cái đó không chắc. (nghe không rõ). Nóng, lạnh hay thương tích, bệnh tật thì có thể tạo ra những cảm giác khổ cho thân. Chúng là những tác động nhìn vào cũng có thể hình dung được phản ứng sinh học của ta lúc đó, thí dụ nhìn miệng sưng lên, nhức răng thì ta biết mình đang khổ. Riêng đối với tâm thọ thì khác, khi người ta thấy mình nhăn mày nhíu mặt thì cái đó là mình đang khó chịu, ta thấy mình phừng phừng lên nổi giận, người ta biết. Nhưng có những trường hợp nhẹ nhàng, miệng cười nhưng trong bụng mình nó đang giận, hoặc nó đang khổ, rất buồn thì người ngoài không biết, quan trọng là mình có biết hay không.
Chẳng hạn một hàng chữ trên tờ báo, nó khiến cho người này thấy vui, người kia thấy buồn, còn người khác nhìn vào thấy sợ, chỉ 1 hàng chữ trên tờ báo thôi. Cảm thọ được chia thành 5, khổ lạc ưu hỷ xả cũng được. Mà kể thành 3, khổ, lạc, xả cũng được. Mà kể thành 2, tức là thân thọ và tâm thọ

cũng được. Mà kể thành 1, tức là thọ uẩn cũng được. Có những hành giả muốn đơn giản họ chỉ ghi nhận 1 thọ thôi.Ví dụ như khổ thì lúc đó họ chỉ nhớ 1 cái khổ thôi, đây là khổ thân. Hoặc 1 lúc khác, đây là khổ tâm, họ ghi nhận 1 cái thôi, không cần nhớ nhiều. Biết 1 cái thọ uẩn thôi, 1 cái tâm sở thọ thôi. Ở phần trước, ta đã nhắc sự liên hệ chặt chẽ giữa sáu thức, 6 cảnh, 6 xúc và 6 thọ. 1 hành giả tu tập pháp môn quán thọ bắt buộc phải phải biết đến. Ngay trong 1 lúc hành giả có thể liên kết các vấn đề đó lại với nhau thành 1 qua sự liên kết thật đầy đủ và ngắn gọn. Ví dụ, ở đây là 1 người thích ăn sầu riêng, thì ngay khi nhìn thấy loại trái này và mùi của nó thì người ta cảm thấy thích thú, hào hứng. Thì cảm giác đó là thọ hỷ có được từ nhãn xúc, tỷ xúc (mũi), nhãn xúc là cảnh sắc, nhãn căn và nhãn thức. Thọ hỷ ở đây có được từ nhãn xúc, mà nhãn xúc ở đây là hình ảnh trái sầu riêng, cái biết của con mắt của mình, thần kinh thị giác, 3 cái đó cộng lại cho mình thấy đó là trái sầu riêng và khi thấy được nó, nghe được nó thì mình thích. Thì đó là thọ có được từ xúc.
Cảm giác đau đớn khi đụng phải vỏ sầu riêng gọi là khổ thọ do thân xúc tạo ra. Nhớ kỹ, thọ của nhãn thức luôn là xả, nhưng thọ từ nhãn xúc thì có đủ 3 thọ. Cảm giác từ nhãn thức, từ cái biết của mắt luôn là xả thọ. Nhưng cảm giác từ nhãn xúc thì có đủ 3 thọ. Tùy lúc mà là thọ nào. Ai học A Tỳ Đàm thì chỗ này thấm dữ lắm. Theo A Tỳ Đàm, cái lúc mình nhìn thấy cái gì đó thì cái thấy đó là của con mắt. Và cảm giác của tâm nhãn thức luôn luôn là thọ xả, dù đó là cảnh tốt hay cảnh xấu, nhưng cảm giác có từ nhãn xúc có thể là thọ hỷ hoặc thọ xả, thọ khổ.
Những vui buồn có được từ một suy nghĩ nào đó trong đầu thì đó là cảm thọ do ý xúc. Ý xúc là sắc ý vật rồi tâm ý thức, rồi cái cảnh pháp mà ta suy tưởng đến thì 3 cái đó cộng lại là ý xúc. Từ 6 căn mới có 6 xúc và cảm thọ từ 6 xúc mới ra 6 thọ. Có những cảm giác do mình thấy gì đó, cảm giác do mình nghe, mình ngửi, nếm, đụng, suy nghĩ gì đó, thì từ cái chuyện mình biết 6 cảnh nó mới có 6 xúc và 6 thọ. Dù mình có là 1 ông tỷ phú hưởng thụ tất cả những sung sướng nhất trên cuộc đời này hay là mình là 1 người ăn mày nghèo khổ, bệnh hoạn thiếu thốn mọi thứ trên đời này, mình sống trong đói, trong lạnh, trong bệnh hoạn, cô đơn, rét mướt, nóng bức thì toàn bộ đời sống của chúng ta, dù của ai đi nữa thì cũng chỉ quẩn quanh chỉ có mấy con số 6 này thôi. Tức là từ chỗ 6 căn biết 6 trần nó mới ra 6 xúc, từ 6 xúc nó ra 6 thọ. Cái chuyện mình thích hay không thích thì nó do nhiều lý do: tiền nghiệp, khuynh hướng tâm lý, điều kiện sống trước mắt nên cái gọi là hạnh phúc nó rất phù du. Phù du ở chỗ trái sầu riêng người này thích, người kia không thích. Cái hạnh phúc của tui nhiều khi là nỗi đau của người khác. Tui lừa gạt quý vị, tui có 1 số tiền thì tui rất là vui nhưng nạn nhân lừa gạt của tui thì họ rất là đau khổ, là một. Thứ 2 là hạnh phúc của tui, nó có được từ sự vô thường của 1 nỗi đau nào đó. Ví dụ hồi nãy tui đang giận, khó chịu và nhờ mất cái đó mà bây giờ tui mới thấy dễ chịu.
Như vậy sự vắng mặt của hạnh phúc là đau khổ, và sự vắng mặt đau khổ đó chính là hạnh phúc. Suốt 1 ngày như vậy, cái này vô thường thì nó tạo ra cái kia. Cảm giác khó chịu mà vô thường thì nó tạo ra cái dễ chịu. Mà cảm giác dễ chịu bị vô thường thì nó tạo ra cái khó chịu. Mình cứ tưởng, mình giàu có, tiền bạc nhiều quá mình hưởng thụ, mình tưởng cái đó ghê gớm mà tui nhắc lại tất cả những dễ chịu, khó chịu, đau khổ và hạnh phúc nó có được là do cái vô thường. Nhắc lại, cái dễ chịu có là do cái khó chịu kia mất, và cái khó chịu có là do dễ chịu biến mất. Cái này nó mất thì mới có chỗ trống cho cái kia chen vô, đó là 1. 2 là vì biết được cái nóng là gì nên khi được mát chúng ta mới thấy hạnh phúc. Vì biết cái lạnh nên khi ấm mới thấy hạnh phúc. Như vậy, hạnh phúc mình có từ đau khổ và đau khổ là mặt khác của hạnh phúc. Dù đó là hạnh phúc của tỷ phú hay đau khổ của 1 anh ăn mày thì nó vẫn trên công thức đó. Sự biến mất của cảm giác này nhường chỗ cho sự xuất hiện của cảm giác kia.
Đồng thời, chính anh hạnh phúc là nền tảng bắt buộc phải có cho đau khổ. Và chính đau khổ là mặt trái hạnh phúc và hạnh phúc là mặt trái của đau khổ. Từ 6 căn mới có 6 xúc và 6 thọ. Trong trường hợp kể 18 tức là 3 thọ: khổ, lạc, xả nhân với 6 căn. Còn kể 36 tức có nghĩa là 18 trên đây nhân với 2 trường hợp là cảnh tục lụy và cảnh xuất ly.
Cảnh tục lụy tức là cảnh liên hệ đến vật dục phiền não, thích nào này, giận cái kia. Cái cảnh nào mà tạo ra thích, ra giận thì gọi là cảnh tục lụy. Còn cảnh xuất ly tức là cảnh làm nền tảng cho tâm thiện, cho sự lìa bỏ phiền não. Ví dụ, mình xem sách xem Kinh, mình nghe pháp, mình lễ Phật, mình quét chùa, mình hốt lá, mình chùi cầu thì đó gọi là cảnh xuất ly. Tức có nghĩa là những đó là cái tâm

mình rời phiền não. Nó cũng là 6 trần thôi. Quý vị có đồng ý với tui là khi mình chùi cầu có đủ 6 trần không. Có thấy, nghe, ngửi, chỉ có nếm là không có thôi, có chạm, ý thức, cảnh pháp trong đó. Nhưng lúc đó, tâm mình là tâm thiện. Rồi mình nghe pháp, mình lễ Phật, mình quét chùa, mình hốt lá thì đó là cảnh xuất ly. Còn cảnh tục lụy là cũng y chang cảnh đó mình nghe pháp, mình lễ Phật, mình quét chùa, mình hốt lá nhưng mà mình sân, si, mình vừa làm mình vừa chửi lầm bầm, hoặc vừa làm bằng tâm tham ái vì thương ai đó mà làm, vì yêu ái đó mà làm thì đó là cảnh tục lụy. Ba thọ căn bản (khổ, lạc xả nhân 6 căn bằng 18, 18 này nhân 2 trường hợp cảnh tục lụy và cảnh xuất ly thì nó bằng 36 thọ).

Định nghĩa cảnh tục lụy là khi 6 căn biết cảnh sanh tâm phiền não thì trường hợp đó gọi là cảnh tục lụy. Cảnh nào làm nền cho phiền não xuất hiện là cảnh tục lụy. Cảnh nào trong 6 trần: thấy, nghe, ngửi, nếm, đụng, và suy tư mà cảnh nào mà mình biết tới mà chỉ có tâm thiện thôi thì đó gọi là cảnh xuất ly. Như vậy tính chi tiết ta có 6 thọ: ưu tục lụy. Tức, có 6 ưu tục lụy, 6 ưu xuất ly. Ưu xuất ly là thấy, quan sát cái lá rụng, thấy 1 người già, thấy 1 xác chết, thấy cảnh đời vô thường, thấy lòng người, tình đời ngang trái, thấy nhiều mặt rồi sanh cái tâm nhàm chán thì đó gọi là ưu xuất ly. Còn mình buồn vì mình nhớ, giận thì đó là ưu tục lụy.

Khi mình có tâm nhàm chán, sợ hãi trong sanh tử, trong danh sắc, trong tam tướng thì đó gọi là ưu xuất ly. Còn khi mình giận hờn, sợ hãi trong cảnh đời bằng cái tâm tiêu cực, hờn giận, ích kỷ, nhỏ mọn thì cái đó gọi là ưu tục lụy. Hỷ cũng vậy, cũng có 2 trường hợp. Vui trong cảnh dục, vui vì hưởng thụ thì đó gọi là vui tục lụy. Vui trong xuất ly là vui trong nhận thức 1 hành giả, vui vì mình hiểu đạo, vui vì mình hành đạo là hỷ xuất ly. Vui vì hưởng thụ, thưởng thức 6 trần là hỷ tục lụy. Xả cũng vậy. Hưởng thụ một cách hờ hững là xả tục lụy. Cái sự thanh thản mà lãnh đạm của hành giả là xả xuất ly. Sự chán sợ trong sanh tử, tam tướng, danh sắc là ưu xuất ly. Sự sợ hãi, hờn giận là ưu tục lụy.

Như vậy, 36 nhân 3 thời quá khứ, hiện tại, vị lai thành ra 108. Khi chúng ta nghĩ về 1 chuyện cũ trong quá khứ mà ta có niềm vui tục lụy hay vui xuất ly. Rồi trường hợp thứ 2, nghĩ về 1 chuyện cũ mà chúng ra bất mãn, hoặc là chán sợ. Chán sợ cũng có 2 trường hợp, ví dụ giờ tui nhớ lại 1 chuyện xưa, nhớ lại 1 người quen nào đó rồi quý vị suy nghĩ, đúng là đời vô thường thiệt, ngày xưa như vậy mà giờ đâu còn nữa thì lúc đó gọi là biết cảnh quá khứ mà bằng ưu xuất ly. Còn nếu mình ôn cảnh quá khứ với cái tâm sân thì đó gọi là biết cảnh quá khứ mà bằng ưu tục lụy. Tương lai cũng vậy, bằng những viễn ảnh, viễn tưởng, viễn tượng, viễn kiến về tương lai, một chuyện đời chưa có, nghĩ về chuyện sẽ có, sắp có, có thể có rồi mình mới có 1 cảm giác vui nào đó rồi mà liên hệ phiền não thì đó gọi là biết cảnh tương lai bằng hỷ tục lụy. Còn nghĩ về chuyện tương lai mà có niềm vui liên hệ đến tu hành, giải thoát thì đó gọi là hỷ xuất ly. Thí dụ, mai này, coi thu xếp được qua Miến Điện, qua đó tu 1 tháng, 3 tháng gì đó, nghĩ cái đó vui thì gọi là biết cảnh tương lai bằng hỷ xuất ly.

Giờ qua kỹ thuật quán thọ, cách thức tu tập thọ quán niệm xứ. Ngày nào còn sống với danh sắc thì tâm ta còn biết cảnh, dứt khoát là vậy. Tâm còn biết cảnh tốt xấu, còn thích ghét thì ta còn sống với các thứ cảm giác, cảm thọ. Cảm giác, cảm thọ là 1 khía cạnh của hiện hữu. Hiểu được cảm thọ là gì và sống không bị chi phối của nó, thì ta mới chấm dứt sanh tử.

Việc quán chiếu các cảm giác, cảm thọ được gọi là pháp môn thọ quán niệm xứ trong 4 niệm xứ. Thọ là 1 phần danh pháp, danh pháp tức là tinh thần. Khi ta sống quan sát với niệm và tuệ thì phiền não không có cơ hội xuất hiện. Từ chỗ tạm thời sẽ dẫn đến lúc vĩnh viễn. Có nghĩa mình còn là phàm thì quán chiếu có khi, có thì có lúc, nhưng khi là thánh nhân thì vĩnh viễn không còn phiền não nữa. Ví dụ như Tư Đà Hoàn thì vĩnh viễn không còn thân kiến nữa. A Na Hàm thì vĩnh viễn không còn dục ác và sân nữa. Còn La Hán thì vĩnh viễn không còn bất cứ phiền não nào nữa. Còn bây giờ mình là phàm, những lúc nào mình còn sống với trí và với niệm thì lúc đó tâm sẽ sạch, tịnh, vắng mặt phiền não. Lúc nào niệm, tuệ vắng mặt thì coi như xong.

Bản thân các cảm giác không phải là phiền não nhưng mà ta cảm nhận nó bằng tâm trạng nào đó mới chính là phiền não hay là tâm thiện. Vị A La Hán vẫn có cảm giác thân, tâm nhưng các ngài không vì cảm giác đó mà sân hận hay là tham đắm, cái đó là không có. Ai là hành giả thì biết rõ điều này, ngồi lâu thì đau lưng, đi nhiều thì mỏi chân. Nhiều khi cái đau, cái mỏi đó là đối tượng quán chiếu của niệm và tuệ. Hành giả buổi đầu sợ các cảm giác khó chịu, luôn trông đợi các cảm

giác dễ chịu mà về sau cảm giác nào cũng là để quan sát, không có lòng trông đợi nữa. Buổi đầu, ngồi nóng quá thì mình mong cho nó mát, mong cho nó đừng nóng nữa, mong cho nắng tắt, mong cho gió thổi. Hoặc buổi đầu ngồi đau lưng, mỏi gối chịu không nổi và cứ văng vẳng bên tai lời của thiền sư là kham nhẫn, kham nhẫn… thôi mình ráng ngồi cứ trở tới trở lui thì thầy thấy cũng kỳ, bạn nhìn cũng kỳ, ráng gồng. Mà mình nhớ, gồng 1 lúc nó quen thì sẽ qua. Quen rồi sẽ qua, mình ngồi mà cứ mong như vậy thì chưa có tới, mà hành giả tu tới rồi thì cảm giác nào cũng là cái để nhìn hết mà thậm chí càng đau thì càng nhìn rõ hơn. Cái này mới đặc biệt. Hồi đầu mình sợ, nhưng sau này thì hầu như là mình còn cám ơn nó nữa. Bởi vì cảnh nào đi nữa là cũng chỉ để nhìn thôi. Cảm giác nào cũng chỉ để nhìn thôi.
Ta càng có lòng trông đợi sự dễ chịu thì nó càng lâu tới. Mà nó tới rồi thì nó càng mau đi, bởi vì sao? Vì mình quá trông đợi nó, mình quá thiết tha với nó thì một là khi nó chưa tới thì thời gian chờ nó lâu. Mà nó tới rồi thì nó sẽ ra đi rất mau là vì mình quá tha thiết với nó. Còn cái khổ cũng vậy, khi mình có lòng chạy trốn nó thì nó có mặt liên tục, mà khi nó có mặt rồi thì nó nằm lỳ ở đó, không chịu đi. Bởi vì mình quá sợ, càng sợ, nó càng nằm lỳ ở đó. Càng ở hành giả ngon lành, thì họ đánh giá cái khổ và cái lạc nó ngang nhau. Tui biết trong room có nhiều người nghe chịu không nổi. Ngang ở đây là gì? Không phải mình càng tu mình càng ngu, mình không biết cái khổ, cái lạc nó khác nhau. Không phải. Biết rõ chứ. Vấn đề là không có lòng trông đợi. Vị khách dễ thương lắm thì đó cũng là khách thôi, cũng chỉ rót nước mời rồi thôi. Còn khách đó ghét lắm cũng rót nước mời rồi thôi.
Chưa hết, vị khách nào anh đon đả nồng nhiệt thì người khách đó sẽ lại lâu. Ví dụ như anh quá bận tâm với cái khổ của anh thì nó sẽ nằm lỳ ở đó. Và ngay cả cái lạc nếu anh quan tâm tới nó nhiều quá thì bản thân sự quan tâm đó cũng là vấn đề cho sự chánh niệm của mình. Vì lúc đó mình không chánh niệm trong hiện tại mà mình cứ trông đợi cảnh tương lai, cứ mong là nó sẽ mát hơn, cứ mong là nắng sẽ tắt đi, mong là gió sẽ thổi tới, như vậy là không được. Không có lòng mong đợi.
Nhìn nó một cách bình tĩnh, một cách khách quan, nhìn nó thôi. Không có lòng trông đợi nó thì cái chuyện nó đến hay nó đi thì không mắc mớ gì mình. Anh có thì tui nhìn anh, anh đi rồi thì thôi. Đã đưa nhau ra cửa rồi thì thôi.
Tui nhắc lại, ngài thiền sư nói: Các cảm giác không phải là phiền não. Nó không phải là đối tượng cộng trừ của trí tuệ mà nó là đối tượng để mình quan sát. Theo quy luật vô thường, sau khi xuất hiện ít lâu, chúng tự biến mất. Cảm giác nào cũng vậy, khó chịu hay dễ chịu, sau khi xuất hiện thì chúng tự biến mất. Hoặc khi hành giả có niệm và định đủ mạnh để kham nhẫn thì dần dần những đau mỏi không còn được biết đến nữa hoặc không tiếp tục xuất hiện nữa, đó là chuyện tự nhiên. Còn thân tâm thì còn cảm thọ, chuyện đó dĩ nhiên. Dễ chịu thì đó gọi là lạc thọ, hỷ thọ. Khó chịu người ta gọi là khổ thọ hay ưu thọ. Nằm giữa hai cái khổ và lạc thì gọi là xả thọ. Xả thọ rất khó nhận diện nhưng ta phải cố nhận diện. Cái ta cần tiêu trừ không phải là cảm thọ mà là những phiền não đi sau nó. Cái đau không phải là tâm sân nhưng thái độ tâm lý của ta đối với cái đau, đó là tâm sân. Sự mát mẻ của thân không phải là tâm tham, nhưng cảm giác thích thú trong mát mẻ đó mới là tâm tham. Cái đó là cái để ý.
Làm cái gì dù việc lớn hay nhỏ ta cũng cần có kỹ thuật, tức là cách thức thực hiện công việc sao cho hiệu quả và mau lẹ nhằm tránh mất thời gian và không được hiệu quả bao nhiêu. Hành giả muốn tu tập thọ quán niệm xứ cũng cần biết kỹ thuật mà sau đây là 7 bước thực tập phải nhớ.
Bảy bước thực tập thọ quán niệm xứ. Tui tiếc cho quý vị nào không tham gia những buổi giảng Kinh niệm xứ. Rất uổng. Tui nhắc lại, quý vị có quyền đồng ý hay không đồng ý với lý thuyết mà chúng tui đang nói ở đây, nhưng ít ra mình lận lưng, bỏ túi còn hơn là mình mù tịt và ít gì quý vị cũng có hoàn toàn đủ cái cơ sở, điều kiện, cơ hội để kiểm chứng, thực tập. Thời buổi này mình có thể làm được những chuyện đó. Đời khổ mà mình không biết để tu, thứ hai là muốn tu lắm mà không biết cái gì để mà tu. Bảy bước thực tập thọ quán niệm xứ: 1 là hành giả phải tự xác định với mình là mình đã hiểu được cảm thọ là gì. Cảm thọ là cảm giác của thân tâm, được chia ra làm bao nhiêu thứ, tùy lúc mà kể, có lúc kể thành 1, 2,3,5,6,36,108. Tại sao có mấy con số này. Thứ 2, cảm thọ mà liên hệ tục lụy, cảm thọ xuất ly là sao, cảm thọ tục lụy là sao, cái đó phải biết.

Dốt gì thì dốt, mình đang ngồi thiền mà nghe 1 lời hát từ hàng xóm văng vẳng sang biết liền đây là thọ hỷ, tục lụy. Hoặc nghe ồn, mình khó chịu thì biết đây là tâm sân tục lụy. Mình ngồi mà tâm an lạc với chánh niệm thì biết đây là hỷ xuất ly. Mình ngồi mà thấy thân này dơ, bất tịnh, nó vô thường, mình nghĩ tới cái chết, nghĩ đến cái bệnh mai sau mà mình sanh tâm khó chịu thì đó gọi là ưu xuất ly. Còn mình lo buồn liên hệ tới phiền não, cái này quý vị biết, không cần phải giải thích, những lo buồn như mình bị mất món đồ hoặc giận 1 câu nói, giận 1 ánh mắt của ai đó thì cái đó gọi là ưu tục lụy.

(31:20)

[14/10/2021 - 11:37 - nghianguyenntn]

Phải biết thọ là gì. Hai là hành giả phải xác định được tập khởi hay nguyên nhân có mặt của thọ. Biết rõ cảm giác này có từ việc thấy, nghe, ngửi, biết rõ. Tại sao phải biết rõ? Phải biết rõ để thấy thân, tâm chỉ là của tạm do lắp ráp mà có. Khi biết vui quá thì biết ngay cái vui do mình mới thấy, cái vui này là do mình mới nghe, mới ngửi được mùi gì đó, cái vui này do mình vừa tưởng nhớ chuyện gì đó. Biết liền, biết cái vui này do nhãn xúc mà có, biết cái vui do nhĩ xúc mà có, biết cái vui do tỷ xúc mà có. Buổi đầu thì mình không thấy gì ghê gớm, nhưng về lâu, về dài, cái đầu quý vị nó bén. Nó bén tới mức, cái vui, cái giận vừa xuất hiện là biết ngay, cái này là sắc ái do nhĩ xúc. Sắc ái là cái thích trong cảnh sắc, mà thích trong cảnh sắc là do nhãn xúc mà có. Biết rằng đây là tâm sân mà tâm sân này do thiệt xúc mà có. Thiệt xúc là cái biết của lưỡi. Do mình vừa cắn 1 cái quá cay, quá chua, quá đắng thì biết liền. Biết đây là do tâm sân, tục lụy, do thiệt xúc mà có. Nó bén như vậy. Mà tui nhắc, buổi đầu mình không có học giáo lý mình nghe cái này mình khó chịu lắm: Ủa tại sao mình phải biết cái đó ta?

Tui nhắc lại cái biết buổi đầu nó chẳng giúp gì cho quý vị đâu, nhưng tui hứa 1 chuyện, về lâu về dài chính cái biết này nó cho quý vị biết quý vị chỉ là 1 làn khói thôi. Quý vị là thứ đồ ráp thôi. Tui nhắc lại lần nữa, không hề có chiếc xe trong đống phụ tùng. Bởi vì chính đống phụ tùng ráp lại mới ra chiếc xe. Chứ mình không thể nào tách rời chiếc xe và đống phụ tùng ra, vì chính đống phụ tùng làm ra chiếc xe. Nên hồi đầu lúc mình chưa biết giáo lý, mình chưa phải là hành giả, mình cứ nghĩ là tui buồn, có nghĩa là cái "tui" riêng và cái buồn riêng. Tui vui thì cái "tui" riêng, cái vui riêng. Nhưng khi học rồi, hành rồi thì mới thấy "tui" nằm ở đâu.

Hồi đầu mình tách ra là "tui" riêng, vui riêng nhưng bây giờ cái "tui" chính là cái vui. Nó khổ như vậy đó. Mà cái vui này nó có là do cái buồn biến mất. Cái vui này nó có là do mình đã từng biết cái buồn là gì. Cái nóng có từ cái lạnh, cái lạnh có từ cái nóng. Do có mau mới có chậm, do có cao mới có thấp, do có trắng mới có đen, do có mập mới có ốm, do có trong mới có ngoài, do có trên mới có dưới, do có gần mới có xa. Có nghĩa là trên đời này cái gì cũng có cặp. Do anh khó chịu biết mất thì anh dễ chịu mới lòi ra được. Đó là cái thứ nhất. Cái thứ 2 là do mình từng biết cái khó chịu là gì thì mình mới biết cái dễ chịu, ví dụ như mình biết nóng thì cảm giác nóng là sao, nực là sao thì bây giờ mình mới thấy cái mát là sao, cái lạnh là sao.

Nếu mình không biết cái nóng, nực thì làm sao mình biết cái mát, lạnh được. Hiểu được chỗ đó mới sinh ra nản, nản ở chỗ là nó phù du, mỉa mai lắm quý vị. Hành giả phải xác định được cái gốc cảm giác của mình đang có ở đâu mà ra. Biết liền, biết rằng là thọ ưu tục lụy, có từ nhãn xúc. Đây là thọ hỷ xuất ly có từ ý xúc, thí dụ vậy. Phải ôn lại cho kỹ nha.

Số 2, hành giả phải xác định các nguyên nhân khiến cảm giác có mặt. Câu trả lời đơn giản là do 6 xúc. Đức Phật dạy từ 6 xúc sinh ra 6 thọ. Chúng cùng lúc có mặt không trước không sau. Trong Kinh có cho ta ví dụ, căn, cảnh và thức giống như những cây cọ lửa mà người xưa dùng để tạo lửa, khi 2 cây que chạm vào nhau thì lửa xuất hiện. Cái chạm nhau giữa 2 cọ lửa nó giống như sự gặp nhau giữa căn, cảnh, thức đã làm nên xúc. Và cảm thọ chính là tàn lửa hay đốm lửa được tạo ra từ việc chạm vào nhau của mấy que cọ lửa. Ai từng dùng hộp quẹt thì biết. Viên đá, bánh xe, gas hoặc viên đá, bánh xe và miếng bông có xăng thì 3 cái này vốn nằm gần nhau suốt ngày thì không sao suốt ngày thì không sau, nằm gần nhau nhưng không cọ chạm nhau thì không sinh ra vấn đề. Nhưng mình đánh bật vào trong bánh xe lửa, tàn lửa xẹt ra, bánh xe làm việc với viên đá lửa, lúc đó gặp gas hay xăng thì nó bốc ra lửa.

Như vậy thì ngọn lửa có được là do bánh xe, viên đá và do gas/ xăng. Như vậy cảm giác buồn vui mình có được là do 6 căn, 6 cảnh và 6 thức nó gặp nhau thì sự gặp nhau được gọi là xúc. Và từ cái chỗ có sự gặp gỡ này nó mới sanh ra cái cảm giác. Người không học Đạo thì nghe cái này nó nản lắm, "ủa, tại sao tui phải để ý cái này", nhưng chính vì mình thực tập lâu ngày thì mình mới hiểu hạnh phúc và đau khổ là gì. Bản chất thật sự của đau khổ là gì. Và mai này mình có bệnh cũng bệnh sang lắm, bệnh ngon lành, bệnh của hành giả và có chết, cũng chết sang lắm, chết của hành giả. Sang là sao, là từ lâu rồi, mình biết rất rõ, khổ là gì, vui là gì, sợ là gì, thích là gì từ lâu rồi. Nên mình tuy là phàm nhưng mình vẫn có cái chết của bậc Thánh, gọi là sang.
Khi 6 thức làm việc với cảnh, cảnh mà gợi ý thì cảm giác sẽ là hỷ hay lạc. Khi 6 xúc làm việc với cảnh bất toại, cảnh không vừa ý thì khổ thọ hay ưu thọ sẽ xuất hiện. Trong trường hợp cảnh không có "vừa ý hay bất mãn" thì xả thọ sẽ có mặt. Nên nhớ, thọ sinh ra từ xúc (không nghe rõ) tính chung 1 chuỗi các cảm thọ trong 1 cái process of mind, tức là trong tâm lộ. Nói nhãn xúc, nhãn thọ thì ta phải hiểu là thọ này tính từ tâm (nghe không rõ) ngũ môn cho đến 2 na cảnh. Cái thọ có từ nhãn xúc thì mình phải tính từ cái tâm khai ngũ môn cho đến 2 sát na cảnh. Đặc biệt, thọ ở giai đoạn 7 (không nghe rõ) được xem là quan trọng hơn cả là vì nó trực tiếp tạo nghiệp chứ không chỉ đơn thuần là đánh giá cảnh 1 cách máy móc như ở những sát na tâm khác. Trong A Tỳ Đàm, có kể các loại cảnh trần lớn, nhỏ, rõ, mờ. Nếu 6 xúc làm việc với cảnh nào thì cảm thọ theo chung đó sẽ mạnh yếu.
Cảnh càng rõ thì cảm thọ càng rõ theo. Cảm giác đó. Ví dụ như bây giờ, con muỗi bay ngang, mình nghe tiếng muỗi vo ve, mình khó chịu. Nhưng cái khó chịu đó không rõ bằng khi con muỗi nó chích mình. Hạnh phúc hay đau khổ ở mức độ nhiều hay ít tùy thuộc vào cái đối tượng mình biết. Tiếng muỗi mình biết được là do lỗ tai, như vậy đó là cảnh thinh, là cảnh âm thanh, do tai biết, được biết do tâm nhĩ thức. Do có thần kinh thính giác cộng với tiếng muỗi, cộng với tâm nhĩ biết. Tức là cái biết của lỗ tai thì 3 cái này nó cộng lại thì gọi là nhĩ xúc. Từ cái nhĩ xúc này thì chúng ta mới có cảm giác khó chịu. Cảm thọ của tâm nhãn thức luôn là tâm thọ xả nhưng cảm thọ có từ nhãn xúc thì có đủ 3 thọ. Cảm thọ của nhãn thức nó chỉ có cảm thọ có trong tâm nhãn thức thôi. Còn cảm thọ của nhãn xúc thì mình tính từ tâm khai ngũ môn cho đến hết 2 na cảnh. Chỗ này chúng tui bắt buộc phải nói chuyên môn cho những người học A Tỳ Đàm chứ nghĩ đến những người không biết gì mà bỏ cái này thì kẹt quá.
Và cảnh càng lớn, càng rõ thì cảm giác cũng càng rõ. Ví dụ như tiếng muỗi vo ve thì cảm giác của mình nó nhẹ hơn, mỏng hơn, yếu hơn khi mà con muỗi nó chích mình. Mình cũng biết có những con muỗi chích không đau, mình không biết. Nhưng có những con muỗi như muỗi cỏ nó chích vô ngứa và nhức dữ lắm, thì lúc đó cái biết của mình nó rõ hơn. Cảm giác của mình cũng mạnh hơn.
Trong A Tỳ Đàm có kể các cảnh trần lớn nhỏ, rõ mờ nếu mà 6 xúc làm việc với loại cảnh nào thì cảm thọ đi chung với nó cũng mạnh hay yếu. Cảm giác của người ngậm miệng chanh trong miệng chắc chắn sẽ mạnh hơn những người chỉ nhìn người ta ăn chanh. Mình biết chanh là chua, bỏ miếng chanh vô miệng thì nó chảy nước miếng, nhưng người ngậm miếng chanh họ ra nước miếng nhiều hơn là người nhìn thấy và nghe nói. Quý vị ngậm, tui nhìn thôi thì tui cũng chảy nước miếng nhưng nó ít hơn quý vị. Hiện giờ trong room, quý vị đâu thấy mặt tui và trong room cũng đâu có miếng chanh nào, nhưng quý vị nghe nhắc tới ngậm miếng chanh thì quý vị cũng ra ít nhiều. Cảnh càng rõ thì cảm thọ càng mạnh theo. Phải vạch trần chuyện này ra, phanh phui vụ này ra để thấy đời sống mình chỉ là cảm giác. Mà cảm giác thì nó lại buồn cười như vậy, nó rất là mong manh. Xúc sao thì thọ vậy.
Phải biết hết những điều vừa nói thì ta mới quan sát các cảm thọ 1 cách đúng mức. Biết cảm thọ 1 cách mơ hồ thì làm sao hành giả có thể tu thọ quán niệm xứ. Tất cả danh pháp và sắc pháp đều có thực tính chân đế. Cảm thọ cũng vậy, nếu xúc có đặc tướng là sự chạm nhau của căn cảnh thức thì thọ là sự hưởng dụng các khía cạnh của cảnh qua cảm giác. Hành giả phải hiểu rõ các khía cạnh chân đế. Chân đế là khía cạnh rốt ráo nhất. Ví dụ, thọ tục đế là cảm giác được hôn và đây là cảm giác bị tát là cảm thọ tục đế. Cảm giác dễ chịu, khó chịu là cảm giác chân đế. Thọ tục đế là thọ gắn liền với những khái niệm thế tục. Ví dụ, cái đau này do bị cắn, cái đau này do được hôn, cái đau này do bị nhéo. Cảm giác dễ chịu này do được vuốt ve thì cái đó là cảm thọ tục đế. Còn trong chân đế thì nó rất đơn giản, chỉ là thọ lạc, thọ hỷ, cái này dễ chịu, khó chịu nè, chỉ vậy thôi, không đính kèm

các khái niệm áp đặt, nó chỉ là dễ chịu hay khó chịu thôi. Vị La Hán như vậy, các vị chỉ biết dễ chịu hay khó chịu thôi, chứ các vị không có suy diễn thêm. Còn mình thì càng suy diễn thì phiền não mới trào dâng, cuồn cuộn. Chỉ 1 nụ cười, mình chỉ biết thấy là thấy thôi, là xong. Còn đằng này mình phân tích nụ cười, đó là cười đểu, đó là cười khinh bỉ, đó là nụ cười ẩn ý, nụ cười tình cảm, nụ cười yêu thương giống dãi gì đó thì cộng ghép vào chỉ phiền não. Mà thật sự ra cái đó không có cần thiết.

Giờ nói qua 4 đại. Ví dụ khi mình cảm nhận cái gì đó, mình bị khổ là bởi vì mình suy diễn. Trong khi, trong tinh thần Tứ Niệm xứ, đối vớ vật chất, tinh thần thì hành giả chỉ đơn giản là quán chiếu trên khía cạnh chân đế. Chẳng hạn như chạm tay vào 1 vật gì đó thì hành giả biết đây là đất. Đất là cứng, mềm, mịn, nhám, nặng, nhẹ chỉ vậy thôi. Nước là trạng thái ngưng tụ hay là tan chảy, kết nối các thành tố vật chất rời rạc lại với nhau thành 1 khối thì đó gọi là thủy đại, nước trong chân đế. Còn gió là sự xê dịch, di chuyển, trương phồng hay là áp suất. Còn lửa là nhiệt độ nói chung dù nóng hay lạnh, đo được hay không đo được của vật lớn hay vật cực nhỏ thì cũng đều là lửa. Với cái biết này khi hành giả quan sát các vật ở đời không có chỗ cho phiền não xuất hiện, còn khi chúng ta sờ chạm hay suy tư, hoặc nhìn thấy cái gì đó mà gắn lên đó quá nhiều ý niệm tục đế thì chỉ có khổ thôi. Tham là khổ gián tiếp, sân là khổ trực tiếp. Vì thích người ta mình mới làm quen với người ta, mà khi quen được nhau thì đổ ra bao nhiêu là thứ nợ, cho nên tham là khổ gián tiếp. Còn sân là khổ trực tiếp, tức bất mãn là khó chịu.

Tất cả danh pháp và sắc pháp đều có thực tính chân đế. Cảm thọ cũng vậy, nếu xúc có đặc tướng là cái sự chạm nhau của căn cảnh thức thì thọ là sự hưởng dụng các khía cạnh của cảnh và cảm giác. Hành giả phải hiểu rõ các khía cạnh của chân đế của cảm thọ 1 cách cụ thể, rõ ràng, chẳng hạn như đối với 4 đại. Nói đến đất thì hành giả phải nghĩ ngay đến trạng thái cứng mềm, mịn nhám, nặng nhẹ. Nói đến nước phải nghĩ ngay đến khía cạnh tan chảy, ngưng tụ và kết nối. Nói đến lửa, hành giả phải nghĩ đến khía cạnh nóng, lạnh, nhiệt độ nói chung. Và nhắc đến gió thì nghĩ đến khía cạnh trương phồng, thúc đẩy, xê dịch và áp suất.

Nói tới thọ thì hành giả phải nghĩ đến 3 khía cạnh, đó là dễ chịu, khó chịu và vô cảm. Để dễ dàng hình dung ra ý nghĩa của xúc và thọ, ta có thể liên tưởng đến hình ảnh sau đây. Đối với 1 người hay vật mà mình chưa từng biết qua, nay là lần đầu nhìn thấy, tạm thời ấn tượng ban đầu của ta về vật hay người ấy rất mờ nhạt, nhưng sau 1 vài giây định hình người hay vật ấy thì ta biết rõ đây là 1 người phụ nữ đẹp, 1 người nam đẹp, 1 con sâu hay 1 viên kim cương. Ngay sau lúc nhận diện rõ ràng như vậy, ta có ngay 1 cảm giác dễ chịu hay khó chịu. Ngay khi 6 căn, 6 cảnh, 6 thức gặp nhau, lúc này giống như buổi đầu mới gặp cảnh thì tâm ta cũng chưa thể thích hay ghét, phải trải qua giai đoạn cảm thọ để xác định bằng cảm giác dễ chịu hay khó chịu thì ngay sau đó ta mới có tâm thiện hay bất thiện. Thích, ghét, thương hay sợ.

Hành giả phải dựa vào đây để nhận diện những cảm giác, cảm thọ. Lúc nào là khổ thọ, lạc thọ, lúc nào là dễ chịu, khó chịu. Buổi đầu hành giả chưa thấy quen thuộc với việc nhận diện cảm giác, cảm thọ thì sẽ có chút lúng túng hay mơ hồ nhưng nếu thực tập lâu ngày thì khả năng nhận diện sẽ bén nhạy và chính xác hơn. Như đối với 1 người đã quen biết lâu ngày thì chỉ cần nhìn thấy từ xa hoặc thậm chí chỉ cần nhìn nghiêng hay liếc xéo từ phía sau lưng thì ta có thể nhận ra họ ngay.

Cũng như đối với những cảnh danh pháp khác, bước đầu hành giả phải thấy được thực tướng chân đế của cảm thọ. Bước thứ 2 là phải thấy được diện mạo chung chung của nó, tức khía cạnh tam tướng trong khổ thọ. Bước thứ 3, hành giả phải thấy được tính nhân duyên của cảm thọ. Tính nhân duyên là sao? Là phải thấy 6 xúc mới có 6 thọ. Xúc mạnh thì thọ mạnh, xúc yếu thì thọ yếu. Có xúc thì mới có thọ, không xúc thì không thọ. Khi 6 căn biết 6 trần thì hành giả lập tức biết ngay là xúc gì trong 6 xúc. Và hành giả cũng biết rằng cảm thọ đang có mặt là loại thọ gì, tùy vào xúc mà ta biết thọ. Từ nhãn xúc thì có nhãn thọ, từ tỷ xúc thì có tỷ thọ.

Bây giờ bước thứ 3, quý vị còn nhớ 7 bước quán niệm thọ uẩn không? Mình mới nói 2 bước thôi. Bước thứ 3 trong phép thọ quán niệm xứ là hành giả biết rõ thế nào là sự biến mất. Quan sát thời điểm biến mất của các cảm giác. Cái này quan trọng đến mức người ta kể riêng ra thành 1 bước. Câu trả lời là khi nào xúc không còn thì thọ không còn mà thọ không còn khi 6 căn không còn. Không còn ở đây không phải là mắt mình đui, má lúc đó con mắt mình không còn làm việc nữa. Lỗ

tai mình lúc đó không còn làm việc nữa, bởi vì quý vị phải đồng ý với tôi là đời sống chỉ là quá trình làm việc của 6 căn. Lúc con mắt làm việc thì lỗ tai không làm việc, bởi vì chúng ta không học giáo lý, mình cứ tưởng rằng 6 căn nó là 1 lúc. Ví dụ mình đưa miệng cắn 1 miếng bánh tráng, thì con mắt thấy miếng bánh tráng đưa vô miệng mình cắn thì lúc đó thấy lưỡi, răng, mũi làm việc, bánh tráng giòn nên lỗ tai cũng làm việc.

Theo trong A Tỳ Đàm, mỗi 1 căn làm việc khác nhau vào thời điểm khác nhau, tùy lúc, tùy trường hợp, có lúc nhĩ làm việc trước, có lúc tỷ làm việc trước, có lúc mắt làm việc trước, có lúc thân làm việc trước, có lúc ý làm việc trước. Đưa miệng cắn 1 miếng bánh tráng, trước khi đưa nó vô thì mắt mình làm việc trước, đưa vô miệng, khi cắn như vậy là thân. Mình nghe tiếng giòn miếng bánh tráng. Lưỡi mình làm việc với miếng bánh tráng. Rồi tâm mình thích miếng bánh tráng. Hành giả với bước thứ 3 là gì, đó là biết rõ sự biến mất của cảm thọ, biến mất là sao? Xúc không còn thì thọ không còn.

Khi mình đưa miếng bánh tráng vô miệng thì mình đâu còn thấy nó nữa. Mà lúc đó chỉ còn mũi, lỗ tai, lưỡi, thân làm việc. Nhưng miếng bánh tráng nhai hơi lâu rồi thì không còn âm thanh nữa. Mới cắn, mới nhai thì còn giòn, nhai 1 lúc lâu, mà quý vị hỏi tui bao lâu là bao lâu thì ai biết, quý vị tham ăn thì quý vị nhai lẹ, còn từ tốn, làm duyên làm dáng thì nhai hơi lâu, âm thanh nó kéo dài. Nên khi đưa vô miệng thì mình không còn thấy nó nữa. Nhai hơi lâu 1 chút là không còn nghe nữa. Chỉ còn vị ở lưỡi và cảm giác ở thân mình. Thân ở đây có nghĩa là vòm miệng của mình. Nhai lâu tiếng không còn, bỏ vô miệng thì sắc không còn, chỉ còn cảnh vị, cảnh xúc và cảnh pháp. Nói như vậy thì nhãn xúc không còn thì nhãn thọ không còn. Nhãn thọ không còn thì sắc ái không còn. Sắc ái là cái thích trong hình dáng.

Nãy nhìn miếng bánh tráng mình thích quá, giờ mình đâu còn thấy nó nữa. Bỏ miệng mất tiêu rồi. Cái thích do mắt không còn nữa, chỉ còn cái thích do lưỡi.

Khi nào thọ biến mất, đó là khi nào xúc không còn thì thọ không còn, mà thọ không còn khi 6 căn không còn, còn nếu muốn vĩnh viễn không còn 6 căn thì phải hành trì bát chánh đạo để chấm dứt tất cả phiền não, đó là công thức tứ đế mà cũng là nguyên lý duyên khởi, duyên sinh.

Khi xúc diệt thì 6 căn diệt, khi 6 căn diệt thì danh sắc diệt. Diệt ở đây có 2 nghĩa, 1 là vắng mặt tạm thời và vĩnh viễn không còn nữa do không còn tái sinh. Ngay đời sống hiện tại, mình tu tập tứ niệm xứ là mình hạn chế hoạt động của 6 căn, mới mức hạn chế thôi. Nghĩa là trước đây, trong 1 tiếng đồng hồ, con mắt mình kiếm cái này cái kia để nhìn, còn khi mình là hành giả tinh tấn rồi thì con mắt mình chỉ làm việc trong trường hợp, trong tình huống, bối cảnh, hoàn cảnh không có tránh được, chứ không kiếm cái mình nhìn. Ví dụ, trước đây khi từ phòng ngủ bước ra, mình nghe tiếng chim hót, cái nhìn ra vườn, nhìn ra sân coi con chim nó ở đâu mà nó hót hay dữ thần như vậy. Rồi nghe mùi thơm của hoa, mình liếc qua cửa sổ kiếm cái bông gì thơm dữ thần như vậy. Cái mùa này mà bông lài cũng nở nữa hả ta, cái kỳ này nó ra nhiều ghê luôn đó, loại bông lài này nó to, nhiều cánh mà cái nhụy nó vàng vàng rất đẹp, mà mùi rất là đậm, rất là thơm, thơm ngát cả 1 góc vườn, rồi mình suy diễn tùm lum hết. Đó là mình để 6 căn làm việc, nhưng khi tu Tứ niệm xứ thì mình hạn chế.

Từ trong giường ngủ bước ra, nghe mùi thì biết là mùi thôi, nếu biết lúc mình thích thì biết đây là hương ái có từ tỷ xúc. Nghe tiếng chim hót, biết liền, nghe mà nghe khó chịu, chói quá thì biết đây là tâm sân tục lụy có từ nhĩ xúc. Nếu nghe tiếng chim hót mà thích quá thì biết đây là tâm tham tục lụy có từ nhĩ xúc. Trong đời sống của mình, có lúc nhĩ thức làm việc, có lúc nhãn thức làm việc, mà khi nhĩ thức làm việc thì nhãn thức không có nữa. Thì đó cũng gọi là diệt, nhưng mà cái diệt này mai chiều nó có lại như cũ, mà nó trở lại như cũ thì mình còn hiện hữu trong tam giới. Còn nếu mình muốn vĩnh viễn không còn 6 căn, không hiện hữu trong tam giới vui ích khổ nhiều này thì chỉ có cách là chứng đạo, không còn tái sinh nữa.

Khi xúc diệt thì 6 căn diệt. Xúc diệt tạm thời thì thọ cũng diệt tạm thời. Xúc diệt vĩnh viễn thì thọ cũng sẽ diệt vĩnh viễn. Nên bước 3, hành giả biết rõ thọ biến mất lúc nào, 1 là biến mất tạm thời khi xúc biến mất tạm thời, và thứ 2 là thọ này sẽ mất vĩnh viễn khi mà xúc biến mất vĩnh viễn.

Bước 4, hành giả biết rõ con đường nào dẫn đến sự tịch diệt của thọ, đó là bát chánh đạo. Trước mắt, do tu Tứ niệm xứ (bát chánh đạo) nên hạn chế sự hoạt động xô bồ, tùy thích của 6 căn, chứng

Thánh rồi viên tịch thì vĩnh viễn không còn 6 căn, 6 cảnh, 6 xúc, 6 thức, 6 thọ , 6 ái. Nên hành giả biết rõ khi học giáo lý duyên khởi, lục nhập duyên xúc, xúc duyên thọ, thọ duyên ái, ái duyên thủ, thủ duyên hữu, hữu duyên sanh, sanh duyên lão tử sầu bi khổ ưu não. Đó là mình học công thức trong giáo lý duyên khởi còn khi mình tu tập Tứ niệm xứ thì mình cũng phải nhớ lại cái đó. Mình nhớ là với chánh niệm này, thay vì trước đây, 1 tiếng đồng hồ con mắt mình 18 lần nó đi kiếm cái nó nhìn, còn bây giờ nó chỉ còn có 6 hoặc 3 lần thôi. Có nghĩa là mình nhìn cái gì trong trường hợp không còn né được.
Từ nhà bếp bước vô trong nhà tắm là mình phải thấy rồi, làm sao mà không thấy được, bắt buộc phải thấy, thấy cái này, cái kia. Thì lúc thấy thì mình niệm là thấy. Rồi khó chịu, dễ chịu gì trong lúc thấy mình cũng biết, nhưng đại khái những hình ảnh mình thấy được trong nhà tắm là hoàn cảnh bắt buộc, là những cảnh sắc bắt buộc, vì vô đó sao không nhìn được. Trước đây khi mình không phải là hành giả, trong nhà bếp muốn đi qua nhà tắm thì con mắt mình nhìn tùm lum rồi nó mới đi vô nhà tắm. Rồi vô rồi, thay vì nó chỉ để mắt tới chỗ nào thật sự cần thiết thì nếu mà bây giờ mình không phải là hành giả thì mình mở mắt tùm lum nhìn tùm lum hết, còn bây giờ thì hành giả biết. Hành giả biết rằng khổ là do ái, do sân, nói chung khổ là do phiền não. Mà phiền não nó có từ các thọ, mà thọ nó có từ 6 xúc, mà 6 xúc có được từ các hoạt động của 6 căn, mà mình tu niệm xứ là hạn chế tần suất hoạt động của 6 căn, nhờ vậy hạn chế các số 6 còn lại.
6 ở đây là 6 căn, 6 cảnh, 6 thức, 6 xúc, 6 thọ, 6 ái, tại sao mình hạn chế, mình niệm đã không có thời gian rồi, các vị tưởng tượng đi. Mình cầm cái ly lên, mình biết, mình để cái ly xuống, mình biết, mình để ly vô miệng mình, mình biết, mình uống, biết uống, nuốt biết nuốt, nuốt bằng tâm tham, nuốt bằng tâm sân, rồi để xuống. Khi mà sống bằng chánh niệm kiểu đó thì các vị còn có thời gian nào mà quý vị kiếm cái này cái kia để các vị nghe nhìn nữa, làm sao có. Trừ khi các vị dễ duôi. Chứ các vị là hành giả tinh tấn, miên mật, chặt chẽ, thường trực, chánh niệm thì rảnh lúc nào cho nên chuyện đầu tiên là tui không biết anh có đắc cái gì hay không mà tui chỉ cần biết anh có chánh niệm ngon lành thì 6 căn của anh nó ổn định cực kỳ. Nó ổn định là sao, là mình không còn những hoạt xô bồ nữa, lăng xăng, kiếm cái này nhìn, kiếm cái kia để nghe. Ngay bây giờ quý vị đang ngồi trước cái máy mà con mắt quý vị luôn chầu trực để mà nhìn cái này, cái kia. Lỗ tai các vị đang chầu trực để nghe cái này, cái kia. Là vì các vị đang nghe chúng tôi bằng cái tâm thất niệm.
(1:05:43)
[15/10/2021 - 10:59 - nghianguyenntn]
Các vị đang sống bằng tâm thấy niệm cho nên bây giờ, quý vị nói là đang nghe chứ giờ có mùi lạ lạ đi ngang là lỗ mũi mình làm việc ngay. Còn chuyện nó làm việc bằng tâm tham hay tâm sân thì cái đó là trời biết. Mà trong khi mình là phàm phu thì mình yên tâm đi, thân kiến không bao giờ rời mình hết, lúc nào cũng là: tui nghe mùi, tui nghe âm thanh, tui thấy hình ảnh. Lúc nào cũng là tui hết trơn. Đối với 1 hành giả luôn luôn thường trực ghi nhớ, chiếc xe không thể tách rời các món phụ tùng. Các món phụ tùng chính là chiếc xe, và chiếc xe chính là các món phụ tùng. Thay vì hiểu: tui khổ, tui vui, tui dễ chịu, tui khó chịu thì chỉ cần bỏ cái tui đó ra. Tui nhớ có 1 câu chuyện tào lao như thế này, tui thấy cũng hay. Có 1 anh đến gặp 1 vị thiền sư: Thiền sư hỏi:
- Con gần gì ở ta?
- Dạ, con nghe nói người rất là an lạc, cho nên con đến con học Đạo vớ ngài.
- Trước khi con đến với ta, con muốn được hạnh phúc thì phải được tiền phải không, được sức khỏe, được ngoại hình, được tiếng tăm, tình yêu… còn đến với ta, trong cái hiểu của ta, trong nhận thức của ta, trong giáo lý ta hiểu, học và hành trì thì hạnh phúc có được là từ cái con bỏ. Giờ con muốn hạnh phúc thì điều đầu tiên bỏ trước chữ “con” đi. Bỏ chữ “tui”, và tiếp theo bỏ bớt chữ “muốn” đi. Khi con muốn hạnh phúc thì con đang có lòng trông đợi, mà nó kỳ lắm, cái gì mình càng trông đợi thì nó lâu đến và mau đi.
Có lòng mong đợi thì nó lâu đến, mau đi. Có lòng trốn chạy nó mau đến và lâu đi. Có những người khách đến nhà mình mà mình không có khoái, cho nên mình cứ trông họ đi, nên mình cứ canh đồng hồ, coi đồng hồ đeo tay rồi liếc lên đồng hồ mà tại sao nó lỳ như trâu nó không chịu đi, nó cứ vòng vòng ở lại kiếm chuyện, bắt chuyện nói hoài à, ngộ vậy đó.

Cho nên có lòng trốn chạy thì sẽ thấy nó mau đến và lâu đi. Có lòng mong đợi thì nó lâu đến, mau đi. Cho nên thiền sư mới nói: giờ muốn được hạnh phúc thì nhắc lại câu hồi nãy, nhắc lại câu con mới nói với ta.
- Dạ, con muốn hạnh phúc.
- Rồi, con bỏ bớt chữ “con” đi. Rồi bỏ bớt chữ “muốn”. Cái gì nó tới thì con thưởng thức, còn không tới thì thôi, đừng có muốn. Chuyện đầu tiên, bỏ bớt cái “tôi” là con khỏe rồi, bỏ bớt cái muốn, rồi tới chữ “Được”. Con trước giờ hiểu cái gì dễ chịu thì gọi là được, còn khó chịu gọi là bị. Khi con bị ám ảnh bởi chữ “bị” và “được” là con tàn đời con rồi. Con tưởng tượng đi, mỗi ngày con muốn bao nhiêu chuyện mà con toại nguyện được bao nhiêu chuyện. Vì ám ảnh chữ “bị” và “được” này là con khổ suốt đời, con nhớ không.
Rồi, bỏ chữ: con, muốn, được. Rồi giờ tới chữ hạnh phúc. Ông mới xách nguyên cục thọ quán ra giảng. Hạnh phúc chính là giai đoạn biến mất của đau khổ. Và đau khổ chính là sự biến mất của hạnh phúc. Sự dễ chịu chỉ đến khi sự khó chịu nó ra đi. Và sự khó chịu nó sẽ đến khi sự dễ chịu ra đi. Đây là câu chuyện tui rất là thích, vì nó rất là Phật giáo, nó rất là Tứ niệm xứ. Mình muốn hạnh phúc thì viết mấy cái chữ này treo lên tường, hoặc xăm lên trên người, coi chỗ nào còn trống thì xăm tiếp. “Tôi muốn được hạnh phúc”. Mình cứ bôi từng chữ. Bôi chữ “tôi” trước đi, bôi chữ “muốn”, bôi chữ “được” rồi bôi chữ “hạnh phúc”.
Mình thấy cuộc sống mình chỉ có 5 chữ đó thôi. Mà trong khi Tứ niệm xứ là pháp môn hành trì mà mình gỡ từng cái. Lúc đầu ai cũng muốn được hạnh phúc, sau đó hiểu được nó 1 tí thì không mong đợi, chỉ thưởng thức khi nó đến. Cuối cùng hiểu nó là gì thì không còn thích nó nữa. Lúc đầu thì ai cũng muốn được hạnh phúc. Rồi khi hiểu nó 1 tí rồi thì không đợi nó nữa. Mình đi từng bước mà, hồi đầu mình trông đợi nó, mà trông đợi thì nó kéo theo đau khổ, vì sao, vì trông đợi sẽ thấy nó lâu đến mà mau đi. Nó khổ như vậy, đừng có trông nữa. Vui đến thì “welcome you”, rót trà mời you uống, mà you đi thì thôi, đó là bước 2, nhưng mà tới bước 3 thì sao, tui thấy mặt của you tui cũng nản quá rồi, chán cái mặt của you, cũng như tình cảm nam nữ vậy. Hạnh phúc thế gian như tình cảm nam nữ. Lúc đầu thương nhớ, tương tư, trông đợi mỏi mòn. Tới hồi lấy nhau rồi, buổi đầu thì hết còn mỏi mòn trong nhà, gặp nhau thì thương lắm, vui lắm nhưng mà hết mỏi mòn rồi. Nhưng mà khoảng 30 năm là bắt đầu nó lạnh xương sống rồi. Nản rồi.
Hồi xưa, mất ngủ là vì muốn làm quen mà không được. Mất ngủ là nhận được lá thư tay đầu tiên. Giờ qua mất ngủ là năn nỉ hoài mà nó không chịu ký giấy ly dị. Các vị hình dung ra Đức Phật, hay ngài Xá Lợi Phất, các vị tưởng tượng còn cái gì thích nữa. Có lần 1 vị La Hán ngồi trong rừng thì thấy ngài ngồi 1 mình mà gương mặt dường như không có cảm giác. Người ta hỏi:
- Ngài có gì buồn không?
Ngài nói:
- Mất gì đâu mà buồn.
- Vậy không buồn là vui phải không?
- Được cái gì mà vui.
Đó là 1 câu Kinh rất là hay. Thấy 1 ông sư mà y áo rách nát, gầy gò, xanh xao ngồi trong rừng có mình, gương mặt như vô cảm, thì thấy cũng tội mới hỏi. Buồn lắm hả sư? Sư nói: Ta mất gì mà ta buồn. Ta bị cái gì mà ta buồn. Hỏi tiếp: Vậy ngài có gì vui phải không? Trả lời: Ta được cái gì mà ta vui. Cứ ngồi nhìn nó thôi, nó tới nó đi, nó tới nó đi.
Cái thứ 4, hành giả biết rõ con đường nó dẫn đến sự chấm dứt tạm thời và vĩnh viễn của các thọ. Đó chính là Bát chánh đạo. Niết bàn là cứu cánh tịch diệt và tuyệt đối, và muốn chứng ngộ Niết bàn thì ta phải tu tập Bát chánh đạo. Trong thời gian chưa chứng được, để dứt hẳn phiền não thì trong từng bước tu tập, trí tuệ quán phàm phu cũng cho ta được khả năng đối phó tạm thời các phiền não. Tiếng Pali là: tadangapahana: đối phó tạm thời với phiền não, hoặc sự diệt trừ phiền não kiểu đối phó tạm thời. Ví dụ, đang bực mình, nhận diện liền đây là tâm sân. Buổi đầu, nó vẫn còn đó, lâu ngày khi mình niệm ngon lành, tuệ ngon lành thì khi biết đây là tâm sân, nó sẽ biến mất.
Tui phải nói rõ, chứ mọi người trong room nghe ba chớp ba nháng, rồi sinh ra bất mãn. Nghe nói hễ nhận diện được nó thì nó sẽ biến mất thì tui xin nói rõ đó là cách nói của những người đã ngon lành rồi. Có nghĩa thấy đây là tâm tham, tham biến mất, thấy đây là tâm sân, sân biến mất. Khi được

nhận diện thì tâm bất thiện sẽ biến mất, nhưng tâm thiện khi được nhận diện thì nó sẽ tiếp tục tồn tại. Vì sao? Vì tâm nhận diện chính là tâm thiện, mà tâm thiện xuất hiện thì tâm bất thiện sẽ biến mất. Còn nếu mình nhận diện tâm thiện thì nó như là 2 hột thủy ngân, mà 2 giọt thủy ngân gặp nhau thì sao? Không có giọt nào mất hết mà nó chỉ củng cố cho nhau, vì nó là 1 nhóm. Lúc đó thiện nhân đôi. Còn nếu quý vị nhận diện đây là tâm bất thiện thì tình hình nó lại khác. Lúc đó là sự thế chỗ. 1 cái là replacing, còn 1 cái là adding. Khi nhận diện đây là tâm bất thiện thì đó gọi là replacing, tức là thế chỗ, tâm bất thiện thành tâm thiện. Còn khi biết tâm thiện đang có mặt thì lúc đó là adding, tức là thiện lên 1 lần nữa.
Cái kiểu đối phó tạm thời này được gọi là tadangapahana hoặc là diệt trừ sự phiền não kiểu đối phó, cái nào cũng được. Cũng trong bước 4, hành giả cũng phải biết thêm 3 vấn đề. Cái ngọt của cảm thọ là gì, đó là hỷ và lạc. Bề trái của cảm giác là gì, đó là khổ và ưu. Và cái con đường nào để mà lìa bỏ nó, chấm dứt thế giới cảm thọ, đó là sự nhàm chán đối với nó, nhàm chán các cảm thọ. 3 cái này quan trọng.
Còn sống thì còn cảm giác, còn cảm giác thì còn lúc vui lúc khổ. Khổ thì nhiều hơn vui gấp trăm lần, do vô minh nên không thấy thôi. Cái vị tưởng tượng, trong 1 ngày, giây phút cảm thấy lâng lâng, sung sướng, nhè nhẹ, dễ chịu được bao nhiêu. Cái cảm bực bội, khó chịu của thân của tâm nó là bao nhiêu phần trăm trong 1 ngày tính theo thời gian. Rồi trong 1 tuần, 1 tháng, 1 năm. Nên có 1 lần ông vua đến hỏi Đức Phật:
- Thế Tôn có được an lạc không?
- Này đại vương, nếu Như Lai muốn, Như Lai có thể an lạc trong 1 buổi sáng, 1 buổi chiều, trong 1 ngày, 2 ngày, 5 ngày và 1 tuần lễ. Nhưng mà riêng đại vương, có cả 1 quốc gia, có bao nhiêu quyền lực, bao nhiêu là thứ hưởng thụ nhưng đại vương có khả năng an lạc như vậy hay không.
Thì vua nói:
- Ngay trong khoảnh khắc muốn an lạc đối với con đó cũng là chuyện khó.
Mỗi khoảnh khắc, ví dụ ông vua ổng háo sắc, ổng gom tất cả giai nhân, tú lệ kiều diễm thiên kiều bá mị trong cuộc đời này. Khi họ tập trung trước mặt ổng, chỉ cần có người vô rỉ tai ổng thôi, nói ngoài biên cương có giặc, ông nghĩ sao? Hoặc cơ thể ổng có trục trặc 1 chút vấn đề thì sao. Rồi trong nội cung, tam cung lục viện gây gổ lẫn nhau, rồi ổng sao. Chỉ cần ông nghe gì, ngửi gì đó là ổng đã không còn an lạc nữa. Nhưng mà Thế Tôn thì không. Vì với Thế Tôn, đối với các thọ thì Ngài là vua, Ngài làm chủ được nó. Ngài biết đó là cái gì, còn vua thì không có khả năng đó.
Nhớ nha, nên hành giả cần biết thêm 3 vấn đề, đó là có thân còn sống ở đời thì còn có cảm giác, cái ngọt ngào của cảm giác là gì, đó là những khi ta vui, mà cái cay đắng của cảm giác là gì. Đó là những khi ta buồn, giận, sợ, khó chịu. Mà hễ có vui thì có khổ, tụi nó là 1 cặp trời sinh. Nên muốn lìa bỏ được cái khổ là anh phải không còn thích cái vui. Mà muốn lìa cái vui thì anh phải chán nó.
Câu này phải ghi, phải xăm lên trán. Muốn lìa khổ thì phải chán vui. Vì chúng dựa vào nhau mà có. Lớp mình mà học xong thì toàn dân anh chị không, xăm coi như nát cả người. Muốn lìa khổ thì phải chán vui. Vì chúng dựa vào nhau mà có. Và tui xin nói trước vong linh của mẹ tui là tui có dễ duôi cách mấy đi nữa thì tui vẫn tin chắc 100% vào điều tui nói, đó là càng nhiều cái thích chừng nào thì càng nhiều cái khổ chừng đó. Càng thích nhiều thì càng có nhiều chỗ bận tâm. Càng có nhiều chỗ bận tâm thì chúng ta càng trở nên nhạy cảm hơn với cái khổ. Về gác chân lên trán suy nghĩ coi có phải như vậy không.
Càng có nhiều cái thích chừng nào thì càng có nhiều cái khổ chừng đó. Là vì sao? Là vì anh càng có nhiều cái thích, thứ nhất anh được toại nguyện bao nhiêu, thứ 2, anh có được nó rồi anh giữ nó được bao lâu. Thứ 3, nó không bỏ anh thì anh cũng chán nó. Chưa hết, khi anh đi tìm nó để có nó là cái khổ, mà anh bảo trì nó thì đó lại là cái khổ khác. Tìm được nó hay không là do phước nghiệp có cho phép hay không. Thứ 2, bản chất vô ngã của đời sống mà, nó đâu phải của mình, cho nên tìm được hay không thì cái đó tui không hứa. Mà giả sử cứ cho mình tìm được rồi, có được nó rồi thì quý vị giữ nó được bao lâu: nhan sắc, quyền lực, tiền bạc, tình cảm, quan hệ xã hội, sức khỏe. Những thứ này muốn có không phải dễ đâu, mà quý vị có nó rồi quý vị phải giữ nó. Tìm được nó là quá trình khổ, có thể nói những người thành đạt, hầu hết phải từ 50 tuổi trở lên, nghĩ mới nản. Có tay nào có bạc tỷ trong tay mà tóc không bạc đâu, mà 50 tuổi có được rồi, quý vị hưởng được bao nhiêu. Tui

cho quý vị maximum là 20 năm. 70 tuổi, quý vị tưởng tượng quý vị làm ăn được gì. Từ chuyện tình cảm, đến chuyện hưởng thụ, đi du lịch, mua sắm rồi quan sát nhìn ngắm, thưởng thức, hưởng thụ, 70 tuổi quý vị còn làm ăn được gì nữa. Mà quý vị muốn được hưởng, quý vị phải mất 50 tuổi mới có, đi tìm bao nhiêu năm trong đời. 50 tuổi có rồi, thì quý vị ngồi đó được bao lâu, 70 tuổi mà có 800 tỷ đô la đi nữa thì 1 ông cụ 70, 80 tuổi còn sơ múi gì nữa, nó nản.
Cho nên muốn hết khổ thì phải chán vui. Vì tụi nó là trời sanh 1 cặp. Tui nói thiệt trong room này nè, nói quý vị buồn nhưng đó là sự thật, cái room này mà quý vị chết sạch tui cũng không có buồn mà bởi vì vốn dĩ tui không có thương ai trong cái room này. Trong khi đó, nếu mà trong room này có 1 người mà tui thương, tui chỉ nghe người đó hôm nay đi bệnh viện cấp cứu là ngày hôm nay lòng tui như lửa đốt. Ngồi đâu cũng như bị kiến cắn trong tim. Chứ nếu trong room này quý vị lăn đùng ra chết thì nhiều lắm thì tui không giảng quý vị nghe nữa nhưng nếu tui còn ở room thì có lẽ cũng còn có người khác nghe. Thí dụ như vậy, nói nó hơi bạc. Nhưng mà đang giảng pháp thì đánh nói như vậy thôi, đó là sự thật. Mình không có thương nhau mà quý vị chết cả đám thì tui cũng không mắc mớ gì hết. Nhưng nếu chỉ có 1 người mình thường thì tui khổ kinh hoàng. Nghe họ đi cấp cứu mà liên lạc, điện thoại không được thì quý vị tưởng tượng bữa nay tui có giảng nổi hay không. Không.
Cho nên muốn hết khổ thì phải chán vui. Đó chính là đại ý của Tứ niệm xứ. Bước 5, bước 6. 5,6 kể chung. Như vừa nói trên đây, hành giả hiểu bản chất thật sự của thọ là gì qua 2 khía cạnh tiêu cực và tích cực của nó. Tích cực ở đây là dễ chịu, tiêu cực là khó chịu. Có cái mình thích thì vui sướng, gặp cái mình ghét sợ thì đau khổ. Như vậy cảnh trần nào cũng khiến người ta sinh ra phiền não. Trong khi lẽ ra người ta phải hiểu rằng, bản chất và lý do của những điều khó chịu hay dễ chịu ấy rất đỗi phù phiếm. Muốn không được là khổ, không giữ được lâu cái mình thích là khổ, không tránh được cái mình ghét là khổ. Cứ vậy mà dường như toàn bộ đời sống của chúng ta tràn ngập những đau khổ. Những thứ đau khổ đến từ thứ ta ghét thì đã đành, mà một nửa sự đau khổ trong đời lại đến từ những sự ta thương thích với những lý do vừa kể, quý vị nghe khổ không? Tức là những cái khổ do mình ghét, mình sợ thì nó đúng rồi, nhưng kẹt ở chỗ là những cái mình thương thích nó lại là cái nguồn khổ nữa.
Năm, sáu là nhìn vào 2 khía cạnh tiêu tích của cảm thọ. Vì sao Ngài không gom mà phải kể ra là bởi vì đối với Ngài, 2 cái này nó rất quan trọng. Có người chỉ có khả năng nhìn vào khía cạnh tiêu cực nhiều (người bi quan). Có người lạc quan thì họ lại chú ý nhiều đến khía cạnh tích cực của cảm thọ. Vì 2 cái đó quá quan trọng nên Ngài tách nó ra làm 2, nhưng khi dịch tui gom lại thành 1. Có nghĩa là chú ý đến khía cạnh tích cực của đời sống mà theo hướng xuất ly thì mình mới tu được, chứ suốt ngày nghĩ đến cái chết không thì làm sao mà tu được. Nên hành giả phải biết thay đổi oai nghi, biết tắm rửa, biết dọn dẹp phòng ốc cho sạch sẽ, có gió, có nắng. Rồi khi thấy lòng không thoải mái thì cũng nên gặp gỡ thầy bạn, hoặc nếu cần có thể tìm đến những trú xứ.
Tui mà kêu đi du lịch thì nó bậy, nhưng phải tìm những nơi chốn, ví dụ như chỗ mình ở nó chật quá mà mấy hôm nay sao nghe tâm nó hơi kỳ kỳ, thôi thì mình tìm ra ngoài sông, núi, đồi, rừng, vườn, ruộng vậy đó, để cho nó thông thoáng 1 chút, chứ khư khư danh sắc sanh diệt, tam tướng vô thường, vô ngã, bất tịnh, tử thi cứ như vậy thì… nhiều khi chuyên chú như vậy thì tốt, nhưng có những lúc mình không biết tháo gỡ thì mình sẽ sợ, sẽ chịu không nổi.
Nên phải biết quan sát khía cạnh tích cực của đời sống, của cảm thọ. Biết quan sát khía cạnh tiêu cực là sao, nếu mình chỉ biết hưởng thụ, biết nhìn vào màu xanh, màu hồng của cuộc đời thì lấy cái gì mà tu. Nên có cái nhìn đủ để chán đời, không có bám nó. Nhưng cũng phải đủ có khả năng an lạc. Phải có khả năng nhàm chán đủ để buông bỏ, nhưng cũng phải có khả năng tự an lạc để giữ được lửa trong lòng tu.
Thấy an lạc cũng mừng, cũng vui. Thấy mình ngộ ra được chuyện mà trước giờ mình không biết cũng vui. Vui thôi nha, chứ không phải tự đắc, tự hào, tự mãn, tự kiêu, tự đại, tự tôn là nó tầm bậy rồi nha. Cái vui của người bệnh khi quan sát tình trạng khá hơn của sức khỏe, không phải cái vui của 1 vận động viên. Quý vị có phân biệt được 2 cái này không ta? Cái vui của 1 người bệnh khi quan sát tình trạng khá hơn của sức khỏe, nó không phải là cái vui của tự tôn, tự đại. Còn cái vui của 1 anh vận động viên là ảnh cứ ăn rồi tự săm soi cơ bắp, cái chân, cái bụng, 6 múi, 8 múi gì của

ảnh, nha, đó là bậy. Còn mình là hành giả mình vui là vui của 1 người bệnh quan sát sức khỏe. Là vì sao, tâm mình biết là vì phiền não đầy ắp. Thân thì vô ngã vô thường, bệnh hoạn bất tịnh. Tâm 1 là phiền não, 2 là đau khổ thường trực. Còn thân thì vừa bất tịnh vừa bệnh hoạn. Mình biết rõ, là nguồn gốc của cái chết. Khi 1 người luôn sống thường trực, ý thức như vậy đó thì có niềm vui thì đó cũng là niềm vui của 1 người bệnh thôi, chứ không phải niềm vui của 1 anh vận động viên.
Chúng ta bỏ thời gian để chăm sóc sức khỏe là đang sống bằng tâm trạng của anh vận động viên. Kỳ rồi tui đi (không nghe rõ) tui có nghe 1 chuyện tui cũng giật mình, tui có gặp cái cô đó không phải phật tử mà cổ là người quen của phật tử mà 1 lần cổ đi spa của Việt Nam là cũng 200 triệu chỉ để cho người ta đắp vàng lên mặt, đắp phân chim lên mặt. Mà tui nói cái này cũng hơi tào lao, hơi lạc đề nhưng mà lỡ cũng phải nói luôn. Tui thấy cái da của cổ đâu có đẹp gì đâu, cũng cỡ cái da của tui thôi, mà trong khi đó cổ kiêu sa, chảnh chọe lắm. Vì cổ có tiền, cổ xài thấy ghê vậy đó, mà tui nói mình đi ngoài đường, chim mà "phẹt" lên đầu của mình gớm muốn chết, mà giờ bỏ bạc triệu ra để mua phân chim đắp lên mặt, mà tui cũng không phân chim đó ra làm sao, họ xài nguyên chất hay có qua bào chế pha loãng hay gia giảm sao chứ. Coi nặng mình quá, mà mai nay ai biết lục phủ ngũ tạng, chỉ cần gan dở chứng lên là cái mặt nám thấy thương luôn. Mà cái đẹp trong tâm hồn nó chắc ăn hơn, thứ nhất là nó còn hoài, thứ 2 nữa là nó an lạc. Tâm hồn nó đẹp thì nó còn hoài, mà cái đẹp đó làm mình an lạc. Còn thân xác này nó cũng phù du lắm, chỉ cần trục trặc cái là nó xấu hoắc à.
Bước thứ 7 là luôn cảnh giác để không bị nhốt tù trong các cảm thọ. Lại cũng 2 hạng người đó nữa. Người lạc quan, tham nhiều thì luôn bị ám ảnh bởi hỷ lạc. Người bi quan, sân nhiều luôn bị ám ảnh bởi khổ ưu. Quý vị để ý có phải trong đời sống quý vị là tù nhân thường trực và chung thân của cảm giác hay không. Có người ăn rồi làm sao cho mình vui, còn có người ăn rồi thì làm sao cho mình bớt khổ. Quý vị nghĩ có hạng người thứ 3 không? Tui nhắc lại, quý vị có là thủ tướng, tổng thống hay là ăn mày, các vị có là nam, nữ hay là tăng ni đi nữa, tui dám bảo đảm, 100% quý vị không thoát ra 2 hạng này. Một là ăn rồi cứ tìm niềm vui, hai là ăn rồi cứ nghĩ sao cho mình bớt khổ. Nhất là mấy người bệnh hoạn, nợ nần, mấy người lụy tình, rồi nghèo khổ, thường là lý do để ta bị giam nhốt trong khổ ưu, rồi tuổi trẻ, sức khỏe, tiếng tăm, rồi may mắn trong tình cảm, quyền lực… là lý do để ta bị giam nhốt trong hỷ lạc. Mà bị giam nhốt trong đâu cũng là tù, xiềng xích bằng vàng hay bằng sắt đều là xiềng xích cả.
Bị giam nhốt trong đâu thì cũng là tù, dù là giam trong phòng có dát vàng thì cũng là tù. Quý vị không tin thì hỏi người ta coi có đúng không? Hỏi người ta biết chuyện á, hỏi giờ nhốt trong cái phòng khách sạn 5 sao mà tui không được đi đâu trong vòng 3 tháng. Phòng thì sang nhưng mà thấy ăn uống, sinh hoạt, điện thoại, internet, liên lạc, tất cả đều bị kiểm soát hết. Quý vị tưởng ở 3 tháng như vậy coi có phải ở nhà tù hay không? Hồi đầu thấy nó sang trọng thiệt, nhưng ngồi ngẫm ngẫm lại nó sang thì kệ cha nó, cái chuyện đầu tiên là mình muốn đi mà đi không được. Còn cái xiềng, là cái cùm dưới chân mình đó, thì đồng ý là bây giờ mình thấy vàng nó quý thiệt, nhưng mà giờ dây xích nó bằng vàng thì quý vị sao tui không biết, chứ tui mà dù nó có cẩn hột xoàn tui cũng mong tui được thả ra. Cho tui ra ngoài, nói hơi quá là tui lục thùng rác tui ăn tui còn hạnh phúc hơn chứ bây giờ cứ chơi xiềng suốt đời tui, mà cái xiềng bằng vàng, vàng 18, có cẩn hột, coi như special order làm cho sư, thì tui thấy không xong.
Cho nên cái thứ 7 này là luôn luôn cảnh giác để không bị nhốt tù trong các cảm thọ. Nghĩa là sao? Bệnh hoạn, lụy tình, nợ nần, nghèo khó thường là lý do để ta bị giam nhốt trong khổ ưu. Suốt ngày cứ ngồi buồn chán, thất vọng, lo âu, sợ hãi. Còn không thì tuổi trẻ, sức khỏe, may mắn, tiếng tăm, may mắn trong tình cảm, quyền lực thì lý do đó ta bị giam nhốt trong hỷ lạc. Mà vì sao cả 2 cái này không để cho nó giam nhốt là vì khổ chính là mặt trái của vui, mà vui chính là mặt trái của khổ. Ông này chính là ông kia, chỉ có 1 điều là anh này là nhân khổ gián tiếp, anh kia là nhân khổ trực tiếp. Chỉ vậy thôi. Nhớ nha, đây là 7 bước, để hành giả quan sát.
Ở bước 7 này, hành giả phải nắm chất và nhận thức được làm thế nào để không bị nhốt tù trong các cảm thọ. Câu trả lời duy nhất là lìa bỏ lòng ham muốn trong các cảm thọ. Công thức muốn lìa khổ phải chán vui. Người hữu duyên, hữu trí khi hiểu rõ rốt ráo cái gì là hạnh phúc và đau khổ tức là vị ngọt và vị đắng của cảm thọ. Một cái biết do tự mình thấm thía, không phải vay mượn từ người

khác, thì tự nhiên sẽ bỏ được niềm đam mê trong những ngọt ngào và cũng lìa bỏ sự bất mãn trong những cay đắng khó chịu.
Đam mê trong ngọt ngào là khổ gián tiếp. Bất mãn trong cay đắng là khổ trực tiếp.
Bữa nay nghỉ.
Chúc các vị 1 ngày rất là vui.